**MIELI TĖVELIAI, KVIEČIAME SUSIPAŽINTI SU PERSPEKTYVINIU VALGIARAŠČIU**

**1 SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** |
| Avižinių dribsnių košė | Grikių košė su morkomis ir svogūnais | Manų košė | Omletas | Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais |
| Uogienė | Pilno grūdo duona su sviestu | Šaldytos trintos uogos | Švieži agurkai | Vaisių salotos su natūraliu jogurtu |
| Melisų arbata | Vaisių ar uogų desertas su natūraliu jogurtu | Varškės sūris 22% su medumi ar trintais konservuotais vaisiais | Pilno grūdo duona su sviestu | Ramunėlių arbata |
| Šviežios morkos (smulkintos lazdelėmis) | Juoda arbata  | Melisų arbata | Čiobrelių arbata  |  |
| **10 val. Vaisiai** | **10 val. Vaisiai** | **10 val. Vaisiai** | **10 val. Vaisiai** | **10 val. Vaisiai** |
| **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** |
| Šviežių kopūstų sriuba | Burokėlių sriuba su grietine | Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis | Pupelių sriuba su daržovėmis | Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis |
| Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona |
| Kiaulienos-ryžių kukuliai | Kepta paukštienos blauzdelė | Troškinti jautienos - kiaulienos kukuliai | Kepta lašišos filė | Troškinta kalakutiena su daržovėmis |
| Daržovių padažas | Virti ryžiai su ciberžole | Virtos perlinės kruopos | Bulvių košė | Virti lęšiai |
| Virtos bulvės | Salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi | Kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi | Burokėlių salotos su žirneliais ir alyvuogių aliejumi | Šv. pomidorai |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir alyv. aliejumi | Švieži agurkai | Švieži pomidorai | Švieži pomidorai | Švieži agurkai |
| Švieži agurkai |  |  |  |  |
| **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** |
| Varškės apkepas | Bulvių piršteliai su varške | Kepti cukinijų blynai | Daržovių troškinys su grikiais | Pieniška pilno grūdo makaronų sriuba |
| Natūralus jogurtas 2 proc. | Grietinė 10 proc. | Trinti konservuoti vaisiai | Grūdų traputis su varškės užtepu | Avižiniai sausainiai su bananais |
| Ramunėlių arbata | Kefyras 2,5 proc. | Pienas 2,5proc. | Pienas 2,5proc. |  |

**2 SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** |
| Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais | Ryžių kruopų košė | Penkių grūdų dribsnių košė | Miežinių kruopų košė | Virtas kiaušinis |
| Juoda arbata  | Šaldytos(sezoninės) trintos uogos | Pjaustytos arba trintos uogos ir vaisiai | Grūdų traputis su varškės užtepu | Žali žirneliai, švieži agurkai |
| Pilno grūdo duona su sviestu | Čiobrelių arbata  | Varškės sūris 22 proc. su trintais konservuotais vaisiais ar medumi | Melisų arbata | Pilno grūdo duona su sviestu |
| Vaisių/ir ar uogų desertas su natūraliu jogurtu | Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis uogomis | Pienas 2,5 proc. | Vaisiai  | Ramunėlių arbata |
|  |  |  |  | Morkos (smulk. lazdelėmis) |
| **10 val. Vaisiai** | **10 val. Vaisiai** | **10 val. Vaisiai** | **10 val. Vaisiai** | **10 val. Vaisiai** |
|  |  |  |  |  |
| **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** |
| Pupelių sriuba su daržovėmis | Raugintų (šviežių) kopūstų sriuba su daržovėmis | Žirnių sriuba su daržovėmis | Trinta žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis | Trinta lęšių sriuba su daržovėmis |
| Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona |
| Kiaulienos maltinis | Paukštienos troškinys su daržovėmis  | Žuvies maltinis | Ryžių troškinys su kalakutiena ir daržovėmis  | Troškinti jautienos – kiaulienos kukuliai |
| Virtos bulvės | Virtos perlinės kruopos | Bulvių košė | Salotos (gūžinės, lapinės) su pomidorais ir aliejumi | Virti grikiai |
| Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi | Pekino kopūstų salotos su ridikėliais , šviežiais agurkais ir aliejumi | Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir alyvuogių aliejumi | Agurkas  | Pekino kopūstų salotos su pomidorais, agurkais, ridikėliais ir aliejumi |
| Pomidoras | Pomidoras | Agurkas  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** |
| Virtų bulvių ir varškės kotletai | Virti varškėčiai | Omletas, švieži pomidorai | Bananų ir obuolių sklindžiai | Kukurūzų kruopų košė |
| Natūralus jogurtas 2proc. | Grietinė 30 proc. | Pilno grūdo duona su sviestu | Natūralus jogurtas 2proc. | Pienas 2,5 proc. |
| Kefyras 2,5 proc. | Melisų arbata | Čiobrelių arbata  | Pienas 2,5 proc. | Trintos uogos(šaldytos ar sezoninės) |

 **3 SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** |
| Avižinių dribsnių košė | Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais | Kvietinių kruopų košė | Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais | Omletas |
| Trinti konservuoti vaisiai | Varškės sūris 22proc. su medumi ar konservuotais vaisiais | Melisų arbata | Grūdų traputis su varškės užtepu | Pilni grūdo duona su sviestu |
| Pienas 2,5proc. | Pienas 2,5proc. | Vaisių ir/ar uogų kokteilis su pasukomis  | Juoda arbata | Čiobrelių arbata |
| Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis |  |  | Vaisių ir/ar uogų desertas su natūraliu jogurtu | Šviežios morkos (smulkintos lazdelėmis) |
|  |  |  |  |  |
| **10 val. Vaisiai** | **10 val. Vaisiai** | **10 val. Vaisiai** | **10 val. Vaisiai** | **10 val. Vaisiai** |
| **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** |
| Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis | Pupelių sriuba su daržovėmis | Šviežių kopūstų su daržovėmis sriuba  | Burokėlių sriuba su grietine | Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis |
| Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona |
| Kiaulienos maltinis su daržovėmis ir ryžiais | Virti kalakutienos kukuliai  | Paukštienos troškinys su daržovėmis | Viso grūdo virti makaronai su troškinta jautiena ar veršiena | Kepta lašišos file |
| Bulvių košė | Virtos bulvės | Virti grikiai | Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi | Virti lęšiai |
| Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi | Pekino salotos su agurkais, ridikėliais ir alyvuogių aliejumi | Špinatų salotos su pomidorais ir aliejumi |  | Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir aliejumi |
|  Švieži agurkai | Švieži pomidorai | Švieži agurkai |  | Švieži agurkai |
| **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** |
| Lietiniai su varške | Virtas kiaušinis | Varškės spygliukai | Varškės apkepas | Bulvių piršteliai su varške |
| Natūralus jogurtas 2 proc. | Žali žirneliai, agurkai | Grietinė 30 proc. | Trinti konservuoti vaisiai | Natūralus jogurtas 2 proc. |
| Melisų arbata | Pilni grūdo duona su sviestu | Ramunėlių arbata | Ramunėlių arbata | Kefyras 2,5 proc. |
|  | Čiobrelių arbata |  |  |  |

 **4 SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** |
| Manų kruopų košė | Omletas | Ryžių dribsnių košė | Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais | Kukurūzų  ( ar sorų ) kruopų košė |
| Uogienė | Švieži pomidorai, žali žirneliai | Trinti konservuoti persikai | Varškės sūris 22 proc. su medumi ar trintais konservuotais vaisiais | Melisų arbata  |
| Pienas 2,5 proc. | Pilno grūdo duona su sviestu | Pienas 2,5 proc. | Pienas 2,5 proc. | Vaisių ir/ar uogų desertas su natūraliu jogurtu |
|  | Melisos arbata  | Bananų ir apelsinų desertas |  |  |
| **10 val. Vaisiai** | **10 val. Vaisiai** | **10 val. Vaisiai** | **10 val. Vaisiai** | **10 val. Vaisiai** |
| **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** |
| Žirnių sriuba su daržovėmis | Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis | Burokėlių sriuba su grietine | Trinta lęšių sriuba su daržovėmis | Šviežių kopūstų sriuba |
| Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona |
| Ryžių troškinys su kiauliena ir daržovėmis | Jautienos-kiaulienos maltinis | Kalakutienos troškinys su daržovėmis  | Žuvies maltinis | Paukštienos maltinis  |
| Agurkas  | Virti grikiai | Virtos perlinės kruopos | Bulvių košė | Konservuotų pomidorų ir grietinės padažas |
|  Salotos su pomidorais ir ridikėliais ir aliejumi | Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir alyvuogių aliejumi | Kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi | Burokėlių salotos su agurkais, ž. žirneliais ir moliūgų sėklų al. | Virtos bulvės |
|  | Švieži agurkai | Švieži pomidorai | Švieži pomidorai | Švieži agurkai |
|  |  |  |  | Troškintos morkos su šaldytais žirneliais |
| **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** |
| Virti varškėčiai | Virtų bulvių ir varškės kotletai  | Daržovių troškinys su pupelėmis | Varškės ,morkų ir avižinių dribsnių blynai | Pieniška perlinių sriuba |
| Grietinė 30 proc. | Natūralus jogurtas2 proc. | Pilno grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu | Uogienė  | Varškės desertas su konservuotais vaisiais |
| Čiobrelių arbata | Kefyras 2,5 proc. | Ramunėlių arbata | Ramunėlių arbata |  |

 **Esant būtinybei, kai kurie patiekalai ar jų sudedamosios dalys gali būti keičiami.**